

Risoterapia semestre Zip 2011



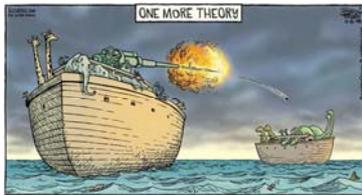
La risa

- En promedio un niño de 6 años ríe 300-400 veces por día.
- Un adulto entre 15 y 100.
- Un adulto mayor <80 veces por día.



Objetivos

- Definir risa.
- Comprender sus orígenes evolutivos y mecanismos fisiológicos.
- Comprender los beneficios de la risa y relacionarlos con el ambiente hospitalario.



Introducción

- Hoy veremos qué es la risa, hace cuanto reímos, de qué nos reímos, para qué sirve reír si es que sirve; y sobre todo, trataremos de reír.



Entremos en contexto....

La ciencia no me interesa. Ignora el sueño, el azar, la risa, el sentimiento y la contradicción, cosas que me son preciosas.



Luis Buñuel

Reír

- Manifiestar regocijo mediante determinados movimientos del rostro, acompañados frecuentemente por sacudidas del cuerpo y emisión de peculiares sonidos inarticulados RAE
- Conducta compleja, de carácter social y estereotipada. Diversos tipos y funciones de acuerdo a su origen y estímulo causante.

Origen de la risa

- Hace 6,5 millones de años → parecido entre risa humana y la del chimpancé.
- Involucra estructuras faciales que han evolucionado favoreciendo la comunicación desde la mímica y los sonidos.
- Ritualización: patrón de conductas aprobado culturalmente que capacita a los miembros de una comunidad a pertenecer a ella. EE.

Origen de la risa

- La expresión de mamíferos jugando se parece a una carcajada humana. ¿cuál es su origen?
- Emociones son inherentes a la risa.
- Sonrisa como expresión más sutil y elaborada

Sonrisa en situación de peligro

- El más débil dice "No soy un peligro para ti, no me hagas daño".



Sonrisa en situación de peligro 2.0

- El más fuerte dice "no te haré daño".



Es en un ambiente de amistad



¿Qué desata la risa?

- Incongruencia, dos elementos contrarios o incompatibles resultan unidos por algún motivo. (remate de un chiste)
- Percepción de que otra persona es inferior a uno mismo. (accidentes)
- Risa libera alguna tensión o sentimiento acumulado. (risa post stress)

Cosquillas

- Es casi imposible hacerse cosquillas a uno mismo.
- Debe haber un ambiente de seguridad y confianza, si no, son una agresión.

Risa no carcajada

- Participa en el discurso.
- Minoritaria como respuesta, la usa principalmente el emisor → risa y humor no van siempre juntos.
- Aprendida y automatizada → Cultural
- Otro circuito neuronal, corteza prefrontal y motora.
- Uso a discreción.

Neuronas espejo

- Se activan al planear o ejecutar un movimiento X y al observar que otra persona hace el movimiento X. Acción motora es bloqueada posteriormente
- Responsables de la empatía



Calma, queda menos.....



N.E. participando en la risa

- Aquí la acción motora también se inhibe, pero el sistema límbico (amígdala) se enterará de todas formas y será él quien active al área motora y nos hará sonreír en respuesta a una sonrisa junto con dejarnos la emoción positiva.
- Acción positiva de emoción positiva, analgesia

Umbral

- Umbral para reír es inversamente proporcional al tamaño del grupo.
- Niño de 6 años ríe 300-400 veces por día, adulto entre 15 y 100 y adulto mayor <80 veces por día.

Sentido del humor → 3 aspectos

- Catarsis.
- Indicador de salud Mental.
- Sensación de disfrute de la vida.

Catarsis

- Eliminación carga emocional negativa
- Se complementa la situación comprometida con otras características.
- Hay otra perspectiva (acercamiento al paciente).



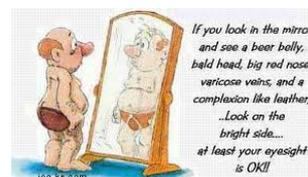
Salud mental

- Mejorar autoestima y percepción del entorno en forma adaptativa y sustentable.



Nueva perspectiva

- Sensación de bienestar, se ve lo que se quiere ver.



¿Qué conoceremos de la risa?

- Efectos analgésicos
- Psiconeuroinmunología
- Reír de uno mismo permite identificar defectos de forma diferente, sin el miedo habitual a hablar de ellos.
- Nos ayuda a enfrentar el estrés

Beneficios de la risa en grupos

- Mejora autoestima
- Disminuye la competitividad y agresividad

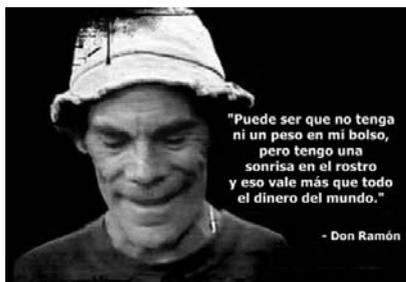
¿Preguntas?



¿Más preguntas?

Yo quiero morir como mi abuelo, durmiendo tranquilo y no gritando desesperadamente como los cuarenta pasajeros del ómnibus que él manejaba...

Gracias



"Puede ser que no tenga ni un peso en mi bolso, pero tengo una sonrisa en el rostro y eso vale más que todo el dinero del mundo."

- Don Ramón